18.015 Zelenina miešaná na anglický spôsob
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zelenina koreňová	9,00	7,20	11,50	9,20	12,00	9,60	13,00	10,40
karfiol	2,00	1,60	2,50	2,00	2,50	2,00	3,00	2,40
hrášok sterilizovaný b. n.	0,70	0,70	1,00	1,00	1,50	1,50	2,00	2,00
kukurica sterilizovaná	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,70	0,70
pór	0,90	0,72	1,40	1,12	1,70	1,44	1,90	1,52
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
maslo	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45	0,65	0,65
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
ochucovadlo			0,03	0,03	0,05	0,05	0,10	0,10
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11
hmotnosť porcie v g	110		140		160		180	

Receptúra

Výrobný postup

Koreňovú zeleninu, pór umyjeme, očistíme, pokrájame na kocky alebo rezance a dáme na olej. Pridáme soľ, podlejeme malým množstvom vody a dusíme do mäkka. Osobitne uvaríme v osolenej vode očistený a na ružičky rozobratý karfiol a spolu so sterilizovaným hráškom, kukuricou, pridáme k zelenine a podusíme. Dochutíme soľou, zjemníme čerstvým maslom, umytou, posekanou petržlenovou vňaťou a ochucovadlom.
Podávame so zemiakmi a rôzne upraveným mäsom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	328	79	2,16	3,8	0,6	7,4	3,2	63,5	1,5	0,421	0,1	0,1	30,6	1,0
B	442	106	2,87	5,2	0,9	9,8	4,2	83,4	2,0	0,549	0,1	0,1	39,5	1,2
C	523	126	3,43	6,2	1,2	11,6	4,8	96,4	2,4	0,63	0,1	0,1	45,1	1,4

D	613	147	3,85	7,9	1,2	12,7	5,1	101,0	2,5	3 0,664	0,1	0,1	47,8	1,5